

# **Positieve Psychologie**

*Psychologie in het dagelijks leven &*

*het oplossen van blokkades*

*Angsten begrijpen & overwinnen*

*Mensen lezen & manipulaties*

*herkennen*

*Psychologieboek voor beginners*

**Algemene Psychologie: Deel 1**

**©2020**

**Max Krone**

**Alle rechten voorbehouden.**

**Niets uit dit boek mag in welke vorm of op welke wijze  
dan ook worden gereproduceerd zonder toestemming  
van de auteur.**

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>3</b>
<b>Inleidende opmerkingen</b>	<b>5</b>
Herkennen en oplossen van blokkades	<b>8</b>
Stel jezelf in staat te herstarten door los te laten	11
De uitdagingen aangaan	15
De Naikan-methode voor het hier en nu	16
Positief leren denken	<b>24</b>
12 MANIEREN OM EINDELIJK POSITIEF TE DENKEN	26
<b>Angsten: verregaande effecten op een gelukkig leven</b>	<b>32</b>
7 methoden om angst te bestrijden	36
Jezelf leren begrijpen en de kennis gebruiken voor persoonlijkheidsontwikkeling	<b>43</b>
Kennis verwerven van de menselijke natuur en deze gebruiken om de eigen doelen te bereiken.	<b>47</b>
Grote verleiding en gevaren die op de loer liggen	48
Eerste aanwijzing voor kennis van de menselijke natuur	50
5 Tips om het oordeel te verbeteren	<b>53</b>
Manipulatie: verborgen invloed op het denken en handelen	<b>54</b>

9 Tekenen van manipulatie	56
Mogelijkheden tot verdediging tegen verborgen manipulatie	63
Positieve psychologie en de eerste voorzichtige stappen om eindelijk van emotionele vrijheid te genieten	<b>75</b>

# Inleidende opmerkingen

Waarom hebben mensen zulke verschillende karakters, denk- en gedragspatronen? Eén groep mensen staat aan de zonnige kant van het leven. Alles wat ze doen, doen ze in één keer goed. Ze lijken niet veel moeite te hoeven doen om op alle gebieden van het leven succesvol te zijn.

De andere groep mensen pakt de verliezers kaart in het spel van het leven. Alles wat ze proberen eindigt in een onbeheersbare ramp. Deze mensen hebben het gevoel dat de volgende catastrofe om de hoek op hen wacht. Ze hebben grote angsten en blokkades die hen beletten verder te komen en die ervoor zorgen dat hun zelfvertrouwen en de waardering voor zichzelf op een laag niveau zitten.

Kleine baby's, die net het licht van de dag hebben gezien, kunnen worden uitgerust met verschillende genen die ze van hun ouders erven. Maar geen enkel kind wordt geboren als een kreupele of sterke persoonlijkheid. Deze twee dingen ontstaan in ontwikkeling en worden sterk beïnvloed door de omgeving waarin deze kleine kinderen opgroeien.

In de eerste plaats zijn het de ouders die kiezen voor een opvoedingsstijl om zo waarden en normen over te brengen aan het kind. Een andere factor is het milieu, de school, de sociale klasse en de manier van

denken van de medemens die van invloed zijn op de ontwikkeling van gedrag en denkwijzen. Religieuze normen en waarden mogen niet worden onderschat. Afhankelijk van hun religieuze overtuiging hebben vrouwen en mannen een andere status in de hiërarchie.

Politiek en sociale invloeden bepalen ook of iemand zich ontwikkelt tot een vrije denker of zich aan gewoontes houdt zonder deze ter discussie te stellen en op zoek te gaan naar nieuwe manieren om echt geluk en voldoening te geven aan zichzelf en hun eigen leven. Oude, overgebrachte gewoontes en normen beperken de ontwikkeling omdat ze de mens manipuleren en hen steeds willen laten zien dat er maar één ultieme manier is om vooruit te komen. Het is echter een feit dat er niet maar één pad is.

In een eerder stadium kan dit goed en juist zijn geweest. Maar vandaag de dag bestaat dit niet meer omdat niet alleen de sociale rolverdeling is veranderd, maar ook onze levensstijl. Er is niet alleen maar zwart of wit, maar er zijn vele andere kleuren.

Dit zijn niet alleen de bekende grijstinten, maar ook de felle en vrolijke kleuren die mensen blij en tevreden maken.

Mensen hebben geluk gevonden in één of meerdere beslissingen en houden zich daaraan vast omdat ze weten dat dit de juiste manier is voor hen. Maak uw wereld een beetje kleurrijker door uzelf en uw gevoel van 'zijn' te herkennen. Blokkades loslaten, afscheid

nemen van je angsten, je ogen openen om manipulaties te herkennen, mensen te begrijpen, manieren van denken en handelen te analyseren en de juiste weg te vinden naar een gelukkig, tevreden leven voor jezelf.

Als dat is wat je echt wilt, dan zijn er geen excuses meer. Want met positieve psychologie kun je de obstakels die jou beperken detecteren en loslaten. Ieder mens is een individu en iedereen moet zelf beslissen waar zijn of haar schip naartoe gaat.

Maar met de juiste kennis van de verschillende invloeden kun je beslissen of je nieuwe wegen durft te bewandelen en verder durft te kijken.

# **Herkennen en oplossen van blokkades**

Mentale blokkades zijn verraderlijke beestjes die zich in het onderbewuste verbergen. Je zult merken dat er iets is dat je vertraagt, maar je ziet niet waar dit gevoel vandaan komt en waarom het er is. Het is niet mogelijk om deze verraderlijke dingen zichtbaar te maken met een echo, met een MRI- of röntgenapparaat. Daarom is het voor de geneeskunde en de wetenschap zo moeilijk om mentale blokkades zichtbaar en dus tastbaar te maken.

Het behandelen en oplossen van iets ongrijpbaars is een belangrijke taak. De kleine geesten maken het leven onnodig moeilijk, kosten veel kracht en energie en veroorzaken stress. Deze factoren belemmeren je om het zelfvertrouwen te winnen of te versterken, om je eigen leven vorm te geven en om je eigen persoon je eerste prioriteit te maken. Maar er is een manier om blokkades op te sporen en op te lossen.

Dit werkt niet zoals fysieke pijn, waarvoor er speciale medicijnen en pijnstillers zijn. Om geen mentale pijn te voelen, zijn mensen echte kunstenaars geworden. Ze schilderen hun grootste angsten met felle kleuren om niet in hun kwade, sprankelende ogen te hoeven kijken. Maar dit is slechts het begin van het probleem, dat zich ontwikkeld tot een groot monster, een mentale blokkade.